Als iemand over je grens gaat

Wat je kunt doen in het gesprek, online en daarna

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen bij wie iemand over een grens is gegaan of dreigt te gaan: bij een zorgverlener, op je werk, thuis of online. Je leest hoe je je grens aangeeft, wat je doet als het onveilig wordt en waar je hulp vindt. Je eigen veiligheid gaat altijd voor.

Begrenzen in drie stappen

De stappen bouwen op elkaar. Soms is de eerste stap al genoeg.



Wat je merkt

Grensoverschrijdend gedrag is niet altijd luid. Soms merk je vooral iets aan jezelf: je schouders gaan omhoog, je gaat sneller praten of je blijft uitleggen. Na afloop ben je moe of blijf je erover malen. Dat gevoel is informatie. Het betekent dat er iets is om serieus te nemen.

Je grens aangeven

Als het veilig voelt, kun je je grens in drie stappen aangeven. De stappen bouwen op elkaar, en vaak is de eerste stap al genoeg.

1. **Benoemen:** zeg wat je ziet gebeuren, zonder te beschuldigen. "Ik merk dat je blijft aandringen."
2. **Grens stellen:** kort en duidelijk. "Ik wil dit niet." of "Op deze manier praat ik niet verder."
3. **Gevolg aangeven:** zeg wat je doet als het doorgaat, en doe dat dan ook. "Als je doorgaat, stop ik het gesprek."

Je hoeft je grens niet uit te leggen of te verdedigen. Een korte, rustige zin is genoeg.

Als het onveilig wordt

Voel je dreiging, dan is het tijd om te stoppen. Ga niet in discussie. Neem afstand, ga weg en zoek mensen op. Bij acuut gevaar bel je 112, voor jezelf of voor een ander.

Bij een zorgverlener

Je mag een behandeling altijd stoppen als een zorgverlener over je grens gaat. Vertel het aan iemand die je vertrouwt. Een zorgverlener die medische behandelingen doet, heeft een klachtenregeling met een klachtenfunctionaris. Na seksueel geweld kun je dag en nacht terecht bij het Centrum Seksueel Geweld. Hulp is het belangrijkst in de eerste zeven dagen.

Online

Online gaat grensoverschrijdend gedrag sneller en is het zichtbaar voor anderen. Reageer niet meteen en ga niet in discussie. Maak schermafbeeldingen met datum en tijd. Een bericht dat nep of bedreigend is, kun je melden bij het platform. Blokkeren mag.

Een deel van het gedrag is strafbaar. Denk aan bedreiging, stelselmatig lastigvallen (belaging), smaad en laster, en het verspreiden van iemands persoonsgegevens om te intimideren (doxing, strafbaar sinds 1 januari 2024). Dan kun je aangifte doen bij de politie.

Daarna

- Schrijf op wat er gebeurde: wanneer, wat er gezegd of gedaan werd en wie erbij was.
- Bewaar berichten en schermafbeeldingen.
- Praat erover met iemand die je vertrouwt.
- Heb je na een paar weken nog veel last, ga dan naar je huisarts. Lees ook de folder Na een schokkende gebeurtenis.

Hulp nodig?

- **Acuut gevaar:** bel 112.
- **Veilig Thuis:** 0800-2000. Gratis, dag en nacht, ook anoniem. Chatten kan via veiligthuis.nl. Voor advies of een melding bij huiselijk geweld of kindermishandeling.
- **Centrum Seksueel Geweld:** 0800-0188. Gratis, anoniem, dag en nacht. Na seksueel geweld is hulp in de eerste zeven dagen het belangrijkst.
- **Kindertelefoon:** 0800-0432. Voor kinderen en jongeren, elke dag van 11.00 tot 21.00 uur, gratis en anoniem.
- **Politie zonder spoed:** 0900-8844, bijvoorbeeld voor aangifte.
- **Slachtofferhulp Nederland:** 0900-0101, voor steun na geweld of bedreiging.

Je mag ook bellen als je twijfelt of alleen advies wilt. Woon je in België? Bel dan 1712.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Deze folder geeft algemene informatie en vervangt geen persoonlijk advies. Bel bij acuut gevaar altijd 112.

Samengesteld door Dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar e-books Grensoverschrijdend gedrag en Grensoverschrijdend gedrag ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling (Rijksoverheid). Hulplijnen gecontroleerd op de officiële websites, november 2026. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.